

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)» для студентов 2 курса дневной формы получения образования

Рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры спортивной борьбы
протокол № 3 от 20.09.2023
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2023

Зачетно-экзаменационные требования

1. Классификация и систематика приемов вольной борьбы.
2. Основные термины и понятия вольной борьбы.
3. Правила соревнований по вольной борьбе.
4. Разделы и содержание международных правил соревнований по вольной борьбе.
5. Организация соревнований по вольной борьбе. Состав и обязанности судейской коллегии.
6. Официальные международные соревнования по вольной борьбе.
7. Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе.
8. Определение понятий: знания, умения, навык.
9. Система методов обучения и тренировки.
10. Последовательность обучения техническим действиям в стойке в вольной борьбе.
11. Последовательность обучения техническим действиям в партере в вольной борьбе.
12. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе.
13. Структурные части разминки Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная.
14. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца.
15. Формы и содержание заданий в разных частях урока.
16. Формы и последовательность заданий в основной части занятия.
17. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.
18. Дозировка и последовательность применения упражнений в вольной борьбе.
19. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств в вольной борьбе.
20. Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий.
21. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.
22. Средства и методы развития силы в вольной борьбе.
23. Средства и методы развития быстроты в вольной борьбе.
24. Средства и методы развития выносливости в вольной борьбе.
25. Средства и методы развития ловкости в вольной борьбе.
26. Средства и методы развития гибкости в вольной борьбе.
27. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.
28. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
29. Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе.
30. Система и классификация централизованных сборов по вольной борьбе, их содержание.

31. Планирование подготовки в вольной борьбе.
32. История становления и развития вольной борьбы в РБ и мире.
33. Актуальные вопросы развития вольной борьбы в Республике Беларусь и мире.
34. Основы безопасности и профилактика травматизма при занятиях вольной борьбой.
35. Классификация, характер и способы проведения соревнований по вольной борьбе.
36. Правила безопасного выполнения технических действий в вольной борьбе.
37. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра.
38. Психологическая подготовка и способы управления психическими состояниями борцов.
39. Интеллектуальная подготовка и способы повышения интеллектуальной подготовленности борцов.
40. Характеристика профессиональной деятельности тренера по вольной борьбе.
41. Содержание технической подготовки в вольной борьбе.
42. Специально-подготовительные действия борца.
43. Технические действия в стойке (нападение и защита) в вольной борьбе.
44. Технические действия в партере (нападение и защита) в вольной борьбе.
45. Особенности развития скоростно-силовых качеств борца.
46. Значение тактики, ее взаимосвязь с техникой. Обоснование раздела подготовки и проведения технических действий в вольной борьбе.
47. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях в вольной борьбе.
48. Последовательность освоения приемов в вольной борьбе.
49. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы) в вольной борьбе.
50. Классификация специализированных игр-единоборств.
51. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям вольной борьбы.
52. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов.
53. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.
54. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.
55. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов.
56. Периоды спортивной тренировки.
57. Построение и содержание тренировочных циклов в вольной борьбе.
58. Формы и содержание плана подготовки борца.
59. Система и классификация централизованных сборов по вольной борьбе, их содержание.

60. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях в вольной борьбе.